

## 論理療法を用いたセルフカウンセリングが 自我状態に与える影響について

岡田 弘

### A study of the effect of self counseling through rational emotive behavior therapy on the state of ego

HIROSHI OKADA

This study aims to verify the validation of psycho education through examining the effect of self counseling as psycho education on the state of ego. The result is the decline of the mean value of the state of ego. In particular, a reduction in the number of the critical parent and adapted child sides the stability of the state of ego.

#### 目的と意義

認知行動療法の代表的療法である論理療法 (rational emotive behavior therapy)<sup>1)</sup> は、アルバート・エリス (Albert Ellis) によって 1955 年頃から提唱されだした。1967 年に日本に紹介された論理療法は、臨床場面で広がりを見せた。したがって、論理療法の調査研究は、臨床場面でのものがほとんどである。または、日本人が持つ特有のビリーフ<sup>2)</sup> を探ろうとしたものである。

論理療法が提示するものの中に、クライエント自身が経験した論理療法の ABC 理論<sup>3)</sup> を使って自分自身の問題解決を図ろうとするものがある。心理教育 (psycho education) といわれるものである。本研究は、被検者が心理教育を毎週実践することによって、被検者本人の自我構造にどう影響するかを研究す

るものである。心理教育と自我状態との関係を研究した先行研究は、現段階で見いだすことはできない。但し、心理教育を教育場面に活用しての実践報告<sup>4)</sup> はなされている。

一方、自我状態に関する研究は様々なものがある。本研究では、交流分析の提唱者であるエリック・バーン (Erick Berne) の考えを用いている。バーンが日本に紹介されたのは、1967 年<sup>5)</sup> である。バーンの自我状態の説はシンプルである。人々の自我状態は、3つの部分があるという。P (親の心) A (大人の心) C (子どもの心) である。これをさらに5つに分けている。すなわち、CP (批判的な父親の心) NP (養育的な母親の心) A (社会的な大人の心) FC (気ままな子供心) AC (従順な子供心) である。この自我状態をグラフで示したものをエゴグラムという。エゴグラムは、60項目の質問に解答するこ

Key words : rational emotive behavior therapy, psycho education, state of ego

とによって作成される。その信頼性・妥当性は実証されている<sup>6)</sup>。自我状態を簡便でありながらも、正確に把握するのに最も適しているのが、バーンの理論に基づいて考案されたこのエゴグラムである。

本研究は心理教育が自我状態に与える影響を研究しようとするものである。心理教育は自分で自分の問題を解決するものである。すなわちセルフカウンセリングのことである。セルフカウンセリングの方法を手に入れた被験者は、問題を抱えても動揺することがなくなり、自我状態に変化が起きる考えられる。この変化を検証することによって、心理教育の有効な活用方法を提示しようとするのが本研究である。このことによって、心理教育が広く教育現場で実践されるならば、青年期の学生に、寄与するものがあると言えよう。

すなわち、本研究の目的と意義は、次の通りである。

## 目 的

1. セルフカウンセリングとしての心理教育を自ら実施することによって、自我状態にいかなる変化が生じるかを検討し、心理教育が青年期の女子学生に有効に機能することを検証する。
2. 論理療法の心理教育を実施するために考案されたセルフヘルプ用紙を用いることによって、自我状態にどのような変化が起こるかを検討することによって、セルフヘルプ用紙の内容を検討する。

## 意 義

1. セルフカウンセリングとしての心理教育が自我構造に影響を与え、心理教育が心の安定に寄与することを検証した研究がないため、先行研究となること。
2. セルフカウンセリングとしての心理教育の方法を提示することによって、教育現場での活用に貢献できること。

## 研究方法

### 1. 調査対象

本研究は2001年の本学の後期の心理学の講義を受講した1NA・1NB・1NC・1ND・1NEの学生を調査対象とした。

心理学の講義中、第4回目にpre-testとしてエゴグラム検査を実施した。第5回目に論理療法を学習し、それ以後の6回目から10回目の講義の最初の20分を使って、セルフヘルプシートを用いた心理教育を実施した。その後、11回目の講義でpost-testとして第2回目のエゴグラム検査を実施した。

心理学の講義は選択教科であり、希望者のみが選択している。被験者数は、表1に示す通りである。

表1 調査対象人数

	pre	post
1NA	31	27
1NB	23	22
1NC	33	29
1ND	26	25
1NE	29	24
合計	142	127

### 2. 道具

#### 質問紙

本研究では1993年に東京大学医学部診療内科によって作成された「TEG-東大式エゴグラム第2版」(Appendix-1)を用いた。本調査用紙は60からなる質問に回答することによって、そのときの自我状態の尺度CP・NP・A・FC・AC毎に1から20の数値で示せるようになっている。また、信頼性・妥当性も検証できるようになっている。

TEG第2版の各尺度の10代女性の平均値はおおよそ次に示すものとなっている<sup>7)</sup>。

CP7.1、NP12.7、A10.7、FC13.0、AC10.8である。

本研究では、聖徳大学助教授鈴木由美氏の考案したセルフヘルプ用紙(Appendix-2)を

用いた。本用紙は、鈴木氏が論理療法の講義の中で使うために考案したものであり、幾度かの改定を経て、現在のように定めたものである。この用紙は、論理療法の A (activating event) 出来事、C (consequence) 結果・結果としての感情、B (belief) 非論理的思い込み・固定観念、D (dispute) 論駁・反論の順番に記載するようになっている。

### 3. 調査の実施

本調査は、2001年の後期の心理学の講義中に実施された。全12回中の第4回目の講義の中で、授業の一環として TEG を Pre-test として実施した。実施した日は、1NB・1NC が10月24日、1NA・1NE が10月25日、1ND が10月29日である。続く第5回目の講義で論理療法を取り上げた。内容はその理論と実際についてであり、ここではじめてセルフヘルプ用紙が用いられた。これに続く第6・7・8・9・10回目の講義の始まりの20分を使って、セルフヘルプ用紙を配布して、セルフカウンセリングを実施した。実施に当たっては、座席の隣同士の了解が得られれば、ABC理論の論駁に当たる部分を共同で行った。

その後、第11回目に当たる講義で TEG を Post-test として実施した。実施した日は、1ND が12月17日、1NB・1NC が12月19日、1NA・1NE が12月20日である。

### 4. 分析方法

per と post に実施された TEG の尺度毎の得点を比較検討した。このことによって、自我状態にどのような変化が表れているかを検討するためである。さらに、変化の顕著な尺度を詳しく検討することによって、10代の女性の平均値との比較検討をした。これは、心理教育がどのように働いたかを検証するためである。また、こうした検討を踏まえて、セルフヘルプ用紙の内容を再検討した。

## 結果

尺度毎に得られた各クラスの得点平均は表2に示す結果を得た。心理教育としてのセル

フヘルプ用紙によるセルフカウンセリングを実施した結果、CP・ACの平均値が下がり、NP・A・FCの平均値が上がるという結果を得た。なお、得点合計をしたものは、TEGの信頼性・妥当性の得点が基準値の範囲にあるもの及び Pre と Post の両方を受けたもののみである。

各クラス毎の得点平均は pre は図1、post は図2に示す結果を得た。

1NAクラスは、Aが1.8、ACが1.5下がった。それ以外は総て上昇した。なお、TEGが示す10代の女性の平均値と pre の数値を比較すると、Aは10.7に対して8.4、ACは10.8に対して11.8である。すなわち、Aはもともと低かったものがさらに下がったことになる。ACは、高かったものが下がったことになる。

1NBクラスは、CPが0.7、ACが2.6下がった。10代の女性の平均値と pre の数値を比較すると、CPは7.1に対して8.5、ACは10.8に対して12.6である。すなわち、CP・AC共に高かったものが下がったことになる。

1NCクラスは、CPが0.3、Aが0.5下がった。10代の女性の平均値と pre の数値を比較すると、CPは7.1に対して7.9、Aは10.7に対して11.2である。すなわち、CP・A共に高かったものが下がったことになる。

1NDクラスは、CPが0.1、ACが2.1下がった。10代の女性の平均値と pre の数値を比較すると、CPは7.1に対して8.3、ACは10.8に対して13.2である。すなわち、CP・AC共に高かったものが下がったことになる。

1NEクラスは、CPが1.3、ACが3.2下がった。10代の女性の平均値と pre の数値を比較すると、CPは7.1に対して8.4、ACは10.8に対して12.8である。すなわち、CP・AC共に高かったものが下がったことになる。

## 考察

心理教育としてセルフヘルプ用紙を用いて5回のセルフカウンセリングを実施した結果 CP (批判的な父親の心) と AC (従順な子供

表2 クラス別尺度得点の平均

	NA Pre	NB Pre	NC Pre	ND Pre	NE Pre	平均
CP	8	8.5	7.9	8.3	8.4	8.22
NP	13.7	13.0	13.1	12.5	13.2	13.10
A	8.4	8.3	11.2	9.2	8.7	9.16
FC	11.5	12.3	12.7	12.0	11.7	12.04
AC	11.8	12.6	12.4	13.2	12.8	12.56

	NA Post	NB Post	NC Post	ND Post	NE Post	平均
CP	8.4	7.8	7.6	8.2	7.1	7.82
NP	14.8	13.0	14.5	12.9	14.5	13.94
A	6.6	10.2	10.7	10.3	11.0	9.76
FC	14.1	13.9	13.6	13.0	13.7	13.52
AC	10.3	10.0	12.5	11.1	9.6	10.70

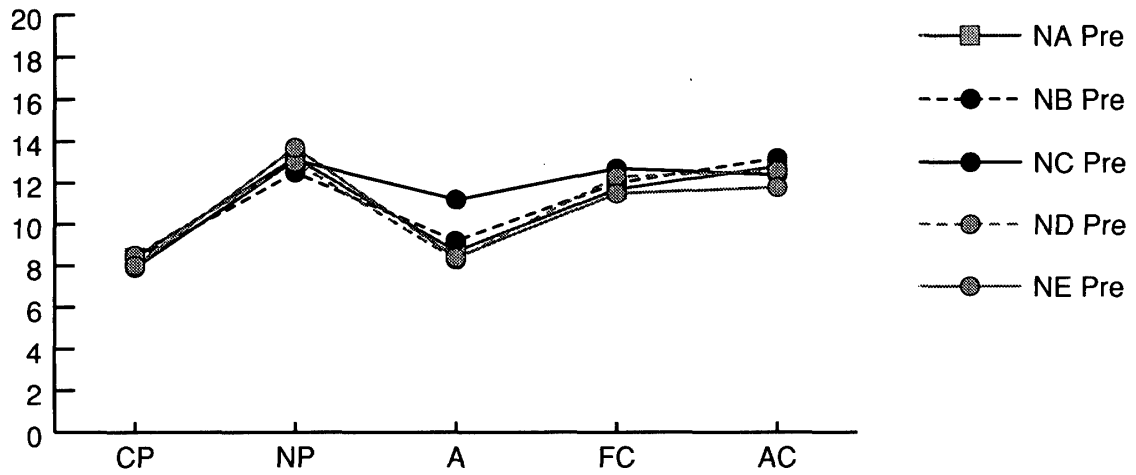


図1 クラス別尺度得点の平均 Pre

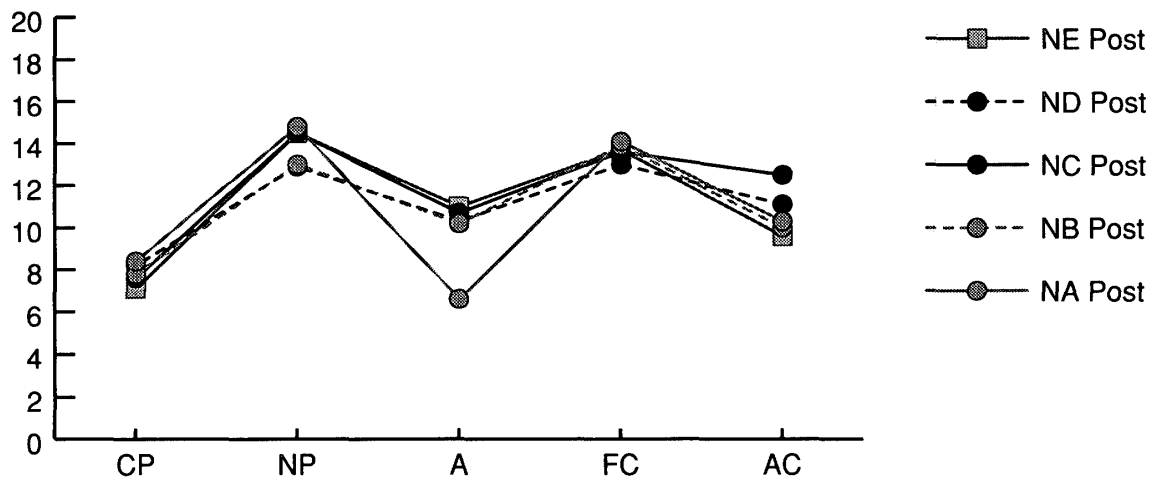


図2 クラス別尺度得点の平均 Post

心)の平均値が減少した。図3のCPのpreの合計の平均値は8.22であり、TEGのpre7.1よりも高い数値であった。それがpostにおいて7.82に減少した。被検者の学生は、他者に批判的であったが、セルフヘルプ用紙を実施することによって、他者批判が全国平均値に近づいたことになる。これは、自己の問題を見つめ、その解決を図ることによって、自己理解が促進し、自己の問題解決が図れたため、自己受容が促進し、他者受容ができるようになり、批判が減少したと考えられる。

次に、図4のACのpreの合計の平均値は12.56であり、TEGの10.8よりも高い数値であった。それがpostにおいて10.70に減少した。ACの高い人は、問題を抱えることが多いことが実証されている<sup>6)</sup>。したがって、ACの平均値の減少は、自我状態を望ましい方向に近づけたことになる。セルフヘルプ用紙によるセルフカウンセリングの結果、問題の把握がなされた。問題解決が図られ、自己一致が促進したと考えられる。自己一致が促進することによって、ありがたい自分を表現できるようになり、ACが減少したと考えられる。

NP(養育的な母親の心)の合計の平均値は、preの13.10からpostでは13.94に上昇している。A(大人の心)の合計の平均値は、preの9.16からpostでは9.76に上昇している。FC(気ままな子供心)の合計の平均値は、preの12.04からpostでは13.52に上昇している。

NPの上昇は、他者へのケアができるようになったことを意味するが、学生生活が後半に入ったため、親しさがまして、他者へのケアが増したとも考えられる。

Aの上昇はわずかであるが、交流分析の立場からは望ましいものである。Aの高い自我状態は、社会人として適切な行動がとれる源泉となる。しかし、Aが上昇したといっても全国平均を下回っているため、さほどの変化があったとは言えない。

FCの上昇は、全国平均を上回っている。

全国平均の13.0に対して13.52である。これは、青年期の女子学生に有効に機能すると考えられる。問題を抱える人は、FCが低く、ACが高い人に多くいることは検証されている<sup>6)</sup>。神経症タイプがこのパターンが多い。セルフヘルプ用紙を実践することによって、FCが上昇した原因は、CPとACの減少とAの向上の相互作用によるものと考えられる。セルフヘルプ用紙の実施のみで、FCが減少したとは考えにくいからである。

今回用いたセルフヘルプ用紙は、A(出来事)・C(結果としての感情)・B(固定観念)・D(論駁)の順に記載させたものであった。私たちが問題を抱えたとき、苦しい感情を何とかしようとする。したがってA・C・B・Dの順番が自然な流れのように思われる。しかし、セルフヘルプ用紙を実施する学生の被検者は、自分が問題を抱えていると認識していない学生が多かった。セルフヘルプ用紙を実施することによって、自己の問題に気づくのである。したがって、導入段階では、一般的な問題を解決させるようにして、その後自分自身の問題に入らせる方が効果的なように考える。そこで、二種類のセルフヘルプ用紙(練習問題のような一般的なものと自分自身を見つめるもの)を用意することが望まれる。これは、今後の課題としたい。

## 要 約

セルフカウンセリングとしての心理教育を自ら実施することによって、自我状態においては、CP・ACの減少が確認された。また、NP・A・FCの上昇が確認された。このことは、心理教育が青年期の女子学生の自我状態の健全化を有効に機能することが言える。特にCP・ACの減少は安定した自我状態に導くことが保証される。また、FCの上昇は、これまでの研究から問題を抱えることを未然に防止する効果が期待できる。

論理療法の心理教育を実施するために考案されたセルフヘルプ用紙は、はじめてこれを用いる学生にとっては、改善の余地があるこ

とが認められる。初心者用のセルフヘルプ用紙を開発することによって、自我状態改善のさらなる貢献が考えられる。このことは、今後の課題とする。

本研究は先行研究となり、セルフカウンセリングとしての心理教育の方法に、一つの示唆と新たな問題提起をすることができたと考える。

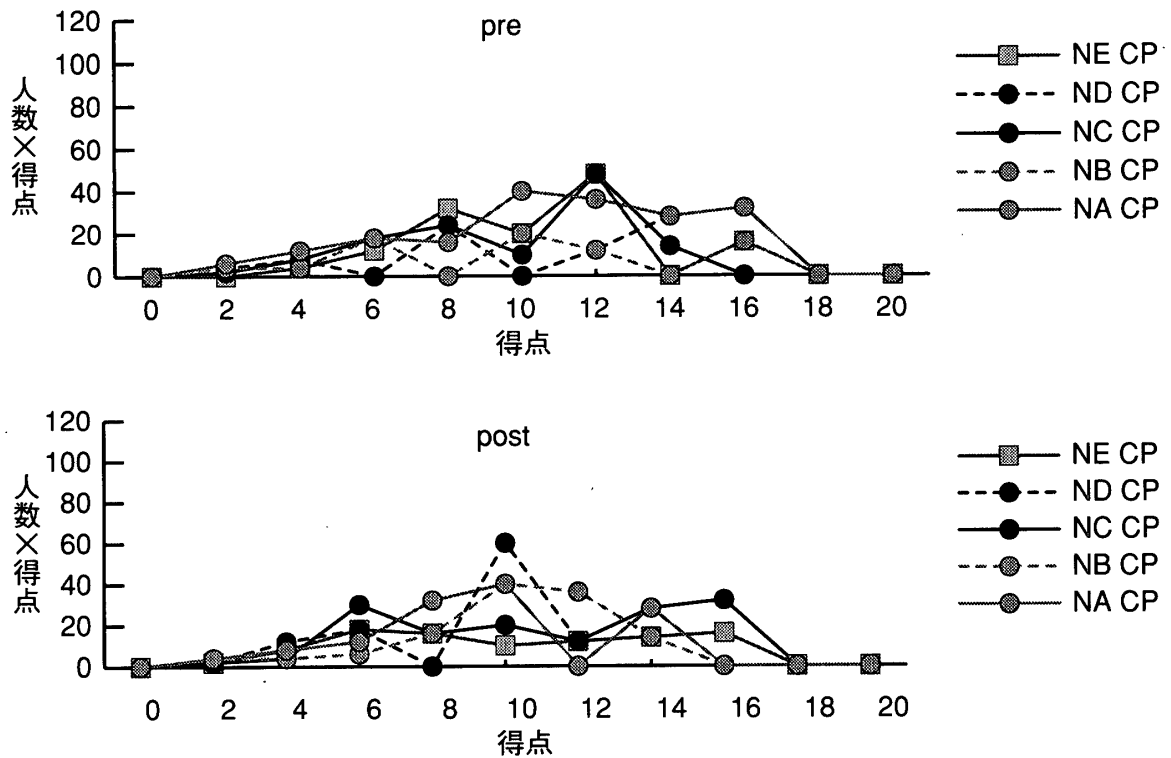


図3 クラス別CP得点合計

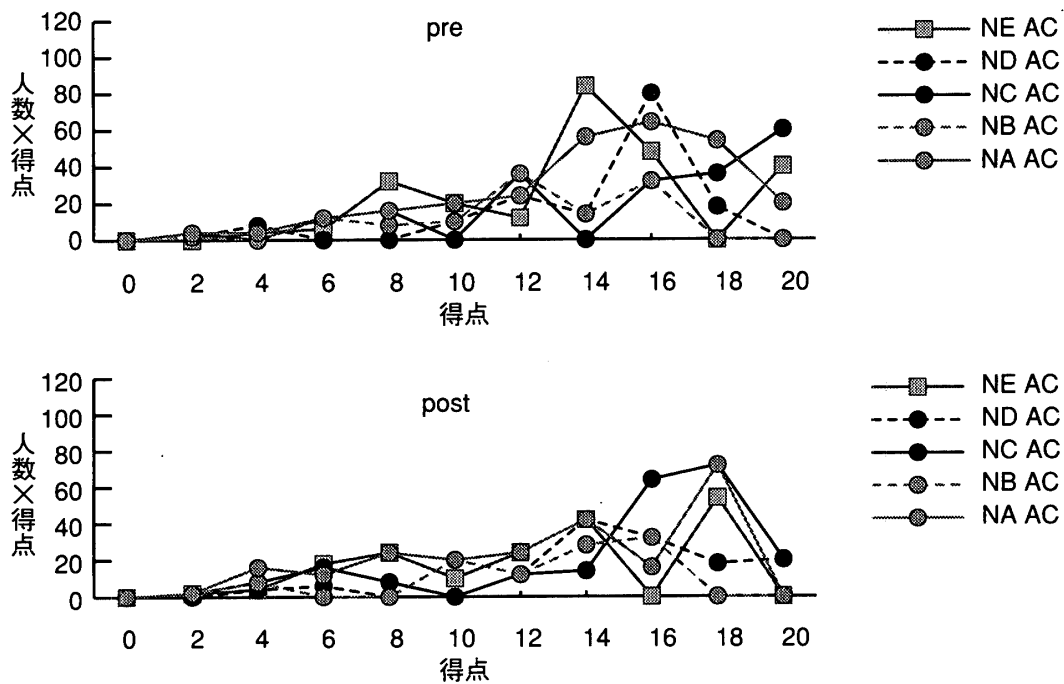


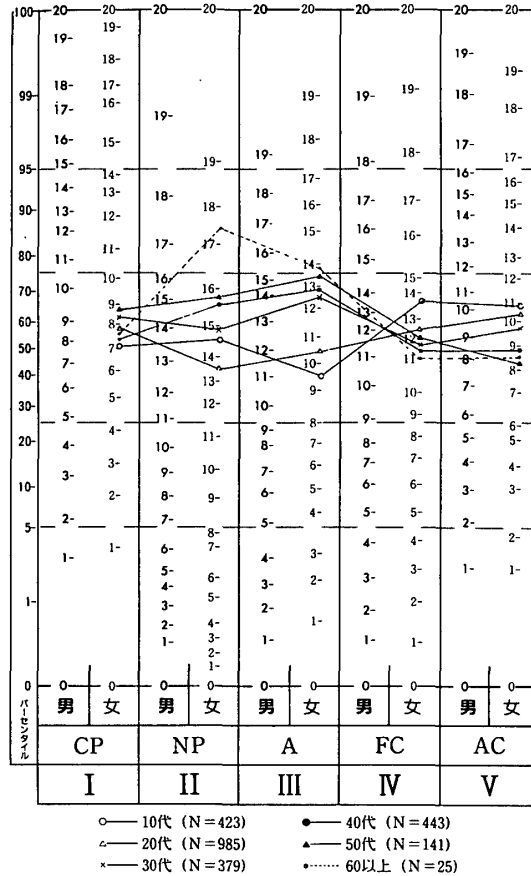
図4 クラス別AC得点合計

## 文 献

- 1) 日本学生相談会編 今村義正, 國分康孝  
責任編集: 論理療法にまなぶ アルバート・エリスとともに: 非論理の思いこみに挑戦しよう 川島書店 (1990)
- 2) 河村茂雄, 國分康孝: 小学校における教師特有のビリーフについての調査研究カウンセリング研究, 29, p44-54 (1996)
- 3) ウインディ・ドライデン著 國分康孝・國分久子・國分留志 訳: 論理療法入門 その理論と実際 川島書店 (1998)
- 4) 國分康孝編: 論理療法の理論と実際 誠信書房 (1999)
- 5) berne, E.: game people play. New york. (1964) 南博訳: 人生ゲーム入門 河出書房新社 (1994)
- 6) 東京大学医学部診療内科編著: 新版エゴグラム・パターン 金子書房 (1995)
- 7) 末松弘行・野村忍・和田迪子著: TEG 手引き 第2版 金子書房 (1995)
- 8) J. ヤンクラ & W. ドライデン著 國分康孝・國分久子 監訳: アルバート・エリス人と業績 論理療法の誕生とその展開 川島書店 (1998)
- 9) A. エリス/R. A. ハーパー 著 國分康孝/伊藤順康 訳: 論理療法 自己説得のサイコセラピー 川島書店 (1992)
- 10) アルバート・エリス 著 國分康孝・石隈利紀・國分久子 訳: どんなことがあっても自分をみじめにしないためには 論理療法のすすめ 川島書店 (1996)

Appendix-1

年齢別エゴグラム：女性



Appendix-2

○月 ○日

ペンネーム \_\_\_\_\_

嫌な事・イライラしたことがあったら書いてくださいね

1. この間、こんな事があったよ（事実）

2. その時どう感じた。

〇

3. その気持ちが浮かんできた時、どんな事考えた？

より

より

より

より

より

グループの意見を聞いてどう思いましたか？